

**Para Todos  
Guía para el Instructor  
DVD 2—Capítulo 1  
Prevención del Abuso de Sustancias**

***Estimados Instructores:***

El propósito de este capítulo es brindar información y consejos para la prevención del abuso de alcohol, tabaco, y drogas ilícitas. El consumo de drogas afecta a todas las edades, razas, culturas, niveles socio-económicos, y áreas geográficas. Aquí ofrecemos una guía para facilitar el diálogo entre padres latinos y sus hijos con el fin de prevenir el consumo de bebidas alcohólicas y drogas ilícitas.

***Los Objetivos de este Capítulo son:***

1. Comprender por qué nuestros jóvenes consumen drogas.
2. Reconocer las señales que indican el consumo de drogas.
3. Conocer las principales estrategias para proteger a nuestros hijos del abuso de sustancias adictivas.

***Invitados Sugeridos:***

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos como:

- Consejero en la prevención del abuso de alcohol y drogas
- Especialista de centros de tratamiento y rehabilitación
- Persona que haya experimentado problemas de adicción
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Líder comunitario
- Psiquiatra
- Trabajadora social

***VIDEO PARTE I***

---

***Conceptos Principales:***

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Aunque sea difícil creerlo, la influencia más grande en la vida de nuestros hijos somos nosotros, sus padres.
2. Los hijos, muchas veces, rechazan las drogas para no decepcionar a sus padres.

3. Es muy difícil para los hijos resistir las presiones de su grupo social pero debemos enseñarles a ser firmes y seguros.

***Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:***

Los padres somos la influencia más poderosa contra el uso de las drogas. Nuestros consejos, apoyo, y cariño pueden mantener a nuestros hijos alejados del tabaco, alcohol, y drogas ilícitas.

***PAUSA PARA CONVERSAR #14***

---

***En esta pausa, los participantes discuten la siguiente pregunta:***

- ¿Cuáles reglas y consecuencias aplicaría usted en su hogar en el caso de que sus niños consumen sustancias adictivas?

***Es importante incluir la importancia de:***

- Conversar claramente con nuestros hijos acerca de sus responsabilidades.
- Establecer que no se acepta el consumo de tabaco, alcohol, ni drogas ilícitas.
- Explicar los riesgos de salud que ocasiona el consumo de estas sustancias.
- Establecer cuáles serán las consecuencias si consumen estas sustancias.

***VIDEO PARTE II***

---

***Conceptos Principales:***

En esta sección se enfatiza la importancia de saber cómo enfrentar los conflictos originados por las drogas y cómo éstos afectan a toda la familia. Es importante:

1. Establecer claramente las reglas y castigos.
2. No perder el control cuando conversemos con nuestros hijos.
3. Demostrar cariño a nuestros hijos pero hacerles saber que si su conducta es inapropiada, serán castigados.
4. No imponer castigos largos, ya que éstos son ineficientes.

## ***PAUSA PARA CONVERSAR #15***

---

### ***En esta pausa, los participantes discuten la siguiente pregunta:***

- ¿Cómo podemos mantenernos enterados de las actividades de nuestros hijos, dónde están y con quién andan?

### ***Es importante incluir los siguientes puntos en la discusión:***

- La falta de confianza entre padres e hijos puede producir situaciones peligrosas.
- Es importante verificar si nuestros hijos nos están diciendo la verdad.
- Para saber dónde y con quién están nuestros hijos debemos mantener un diálogo sincero y abierto con ellos.

## ***VIDEO PARTE III--CONCLUSIÓN***

---

### ***Conceptos Principales:***

1. La importancia de la comunicación con nuestros hijos y estar enterados de sus actividades.
2. Conocer a los amigos de nuestros hijos, como también la comunicación con los padres de éstos.
3. Estar enterados donde están nuestros hijos, y tener los números de teléfono de los amigos y sus padres.

### ***Dramatización: Mi Barrio***

Dos madres están conversando acerca de sus hijos y la confianza que tienen en ellos. Están muy preocupadas por la posible influencia de las drogas. La primera madre menciona que no conoce a las amigas de su hija Margarita, de 13 años de edad, y que ella no le hace muchas preguntas porque prefiere respetar la privacidad de su hija. La amiga le recomienda que es conveniente saber dónde van los hijos y con quién se juntan porque el problema de las drogas puede afectarnos a todos, no importa en que barrio vivimos. Mientras conversan en la cocina, se observa a la hija que está sacando algo de una cajita y que luego manda un mensaje a una amiga diciéndole: “lo tengo”.

## ***PAUSA PARA CONVERSAR #16***

---

### ***En esta pausa se presenta una estrategia a seguir:***

Discutamos estrategias mediante las cuales podemos encontrar apoyo para nuestros hijos y para nosotros mismos.

- Trate de entender cuáles son los motivos por los cuales algunos jóvenes toman, fuman o usan drogas. Muchos lo hacen por aburrimiento, curiosidad, presión de los amigos, problemas con los padres, de salud, o por el deseo de ser aceptados.
- Enséñeles a resistir la presión negativa de sus compañeros y a expresar sus propios sentimientos de una manera firme, pero amable, sin agresividad.
- Enséñeles a sentirse cómodos en situaciones sociales. Cuando tengan que hacer una presentación en la escuela o ante un grupo, ayúdeles a practicar. Ayúdeles a practicar algunas respuestas para decir si se encuentran en situaciones en las cuales tienen que defender o reforzar sus valores o las normas que rigen en sus hogares.
- Enséñeles a confiar en su propio criterio y en sus propias opiniones.

### ***Actividades Optativas:***

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Si quisiera decirnos cómo fue la actividad con su grupo o sugerir ideas para otras actividades, favor de contactar a [webmaster@hablemos.samhsa.gov](mailto:webmaster@hablemos.samhsa.gov).

## ***ACTIVIDAD #1: Problemas de Aceptación***

---

**Objetivo:** Comprender mejor los problemas de aceptación que pueden enfrentar nuestros hijos.

- **Explique** al grupo que es importante ayudar a nuestros hijos a enfrentar su necesidad de ser aceptados por sus compañeros. La mayor presión viene de su necesidad de ser aceptados y pertenecer al grupo.
- **Divida** el grupo en dos.
- **Cada grupo tendrá que presentar** una lista de situaciones en las cuales sus hijos tienen problemas de aceptación.
- **Después deben ofrecer ideas** a todo el grupo de cómo ayudar a sus hijos a superar estas situaciones.

## ***ACTIVIDAD #2: Juego de Roles***

---

**Objetivo:** Preparar a los participantes para ayudar a sus hijos a rechazar ofertas de alcohol o drogas.

- Esta actividad sigue la actividad #1. Dos personas de cada grupo desempeñan una de las situaciones discutidas en sus grupos respectivos.
- Los participantes desempeñan diferentes formas para solucionar la situación.
- Un voluntario puede ofrecer algunas frases que se pueden enseñar para que nuestros hijos rechacen efectivamente invitaciones a consumir alcohol o drogas.

**Si a su hijo le ofrecen drogas podría decir:**

- No gracias, eso no es para mi.
- ¿Por qué querría meterme en problemas? Yo estoy bien, gracias.
- ¿Estás bromeando, verdad? ¿Por qué haría algo tan estúpido?
- No puedo usar drogas, tengo un examen mañana.
- Eso es ilegal, y yo no quiero meterme en problemas.
- Mis padres me matarían.

**¿Qué podría contestar su hijo si conoce a alguien que usa drogas?:**

- Tú me caes bien, pero no me gustan las drogas.
- Me siento incómodo al mezclarme con drogas.
- Me gustaría ayudarte, pero no puedo estar contigo cuando usas drogas.
- Me echarán del equipo si me descubren usando drogas.

## ***EJERCICIOS:***

---

**El Instructor puede usar estas preguntas para estimular una discusión o puede dividir a los participantes en grupos pequeños para que discutan estos asuntos.**

1. ¿Cuáles eran las consecuencias si ustedes desobedecían una de las reglas de sus padres?
2. ¿Cuáles eran los castigos ante el uso de alcohol o drogas?
3. ¿Cuáles son los castigos que ustedes aplican cuando sus hijos desobedecen sus reglas?
4. ¿Cuáles son las medidas disciplinarias que les han dado mejores resultados?
5. ¿Cuales no han dado resultados? ¿Por qué?

**Antes de empezar los capítulos sobre el alcohol, el tabaco, las drogas ilícitas, los inhalantes, y, invite a los participantes a contestar las preguntas en las siguientes páginas: Encontrará las respuestas al final de las preguntas.**

***Ponga a prueba sus conocimientos sobre diferentes drogas***

	Falso	Verdadero
1. El alcohol es un estimulante y un depresivo.		
2. El alcohol daña la parte del cerebro en donde se forman los recuerdos.		
3. El alcohol causa reflejos lentos.		
4. Cuando el cerebro se ve afectado por el consumo de alcohol se dificulta la retención y adquisición de conocimientos.		
5. La cerveza y el vino contienen menos alcohol que los licores fuertes.		
6. Sólo los adultos pueden ser alcohólicos.		
7. La cocaína hace que los usuarios se sientan eufóricos, enérgicos, conversadores, y alertas.		
8. Un efecto de la marihuana es olvidar lo que acaba de ocurrir.		
9. Los ojos enrojecidos y la risa si razón son síntomas del consumo de marihuana.		
10. Los efectos de la marihuana dependen de la potencia del THC.		
11. THC es sólo una de 400 sustancias químicas que contiene la marihuana.		
12. THC puede ser detectado a través de un examen regular de orina.		

***Elija las respuestas correctas:***

Los medicamentos opiáceos se usan para tratar:

- a. el dolor, como analgésicos
- b. la depresión
- c. la hiperactividad

Los depresivos son medicamentos que sirven para:

- a. intensificar la actividad cerebral
- b. tratar la ansiedad
- c. tratar el dolor

Los estimulantes producen:

- a. una baja de energía
- b. un efecto somnoliento
- c. un aumento en la atención y la energía

La marihuana se usa:

- a. envuelta en un cigarrillo
- b. en una pipa
- c. mezclada con la comida, en infusión, o té
- d. todos los anteriores

Los efectos a corto plazo de la metanfetamina son:

- a. un aumento de la atención
- b. una disminución del cansancio
- c. un aumento de actividad
- d. un sentido de euforia
- e. un aumento en la respiración
- f. todos los anteriores

Mencione 5 inhalantes que los jóvenes usan:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_



**Respuestas para el Instructor: Ponga a prueba sus conocimientos sobre diferentes drogas**

	Falso	Verdadero
1. El alcohol es un estimulante y un depresivo.		<b>X</b>
2. El alcohol daña la parte del cerebro en donde se forman los recuerdos.		<b>X</b>
3. El alcohol causa reflejos lentos.		<b>X</b>
4. Cuando el cerebro se ve afectado con el consumo de alcohol se dificulta la retención y adquisición de conocimientos.		<b>X</b>
5. La cerveza y el vino contienen menos alcohol que los licores fuertes.	<b>X</b>	
6. Sólo los adultos pueden ser alcohólicos.	<b>X</b>	
7. La cocaína hace que los usuarios se sientan eufóricos, enérgicos, conversadores y más alertas.		<b>X</b>
8. La cocaína disminuye temporalmente los deseos de comer y dormir.		<b>X</b>
9. Los ojos enrojecidos y la risa sin razón son síntomas del consumo de marihuana.		<b>X</b>
10. Los efectos de la marihuana dependen de la potencia del THC.		<b>X</b>
11. THC es sólo una de 400 sustancias químicas que contiene la marihuana.		<b>X</b>
12. THC puede ser detectado a través de un examen regular de orina.		<b>X</b>

***Respuestas para el Instructur: Elija las respuestas correctas***

Los medicamentos opiáceos se usan para tratar:

- a. el dolor, como analgésicos (X)
- b. la depresión
- c. la hiperactividad

Los depresivos son medicamentos que sirven para:

- a. intensificar la actividad cerebral
- b. tratar la ansiedad (X)
- c. tratar el dolor

Los estimulantes producen:

- a. una baja en energía
- b. un efecto somnoliento
- c. un aumento en la atención y la energía (X)

La marihuana se usa:

- a. envuelta en un cigarrillo
- b. en una pipa
- c. mezclada con la comida, en infusión o té
- d. todos los anteriores (X)

Los efectos a corto plazo de la metanfetamina son:

- a. un aumento en la atención
- b. una disminución del cansancio
- c. un aumento de actividad
- d. un sentido de euforia
- e. un aumento en la respiración
- f. todos los anteriores (X)

Mencione 5 inhalantes que los jóvenes usan comúnmente:

- a. pegantes
- b. removedor de pintura de uñas
- c. lápices marcadores
- d. crema batida en aerosol
- e. spray para el pelo

La cocaína:

- a. se inhala
- b. se inyecta
- c. se fuma
- d. todos los anteriores (X)

La dopamina es una sustancia química relacionada con:

- a. el placer
- b. el movimiento
- c. ninguno de los dos
- d. el a. y el b. (X)

El adicto a la heroína puede ser tratado con un medicamento llamado (Metadona).

La tolerancia a una droga significa:

- a. la necesidad de usar una mayor cantidad para lograr el mismo efecto
- b. la necesidad de usarla con más frecuencia
- c. los dos anteriores (X)
- d. que ya no se tolera

Mencione algunas de las señales que podrían indicar que sus hijos están consumiendo alcohol o drogas:

- a. Opta por alejarse de todos
- b. Está deprimido
- c. Siente fatiga
- d. Descuida su apariencia personal (e higiene)
- e. Se vuelve hostil
- f. Se deterioran las relaciones con los padres y los amigos
- g. Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- h. Cambios en su rendimiento académico
- i. Desinterés por los deportes o sus actividades favoritas